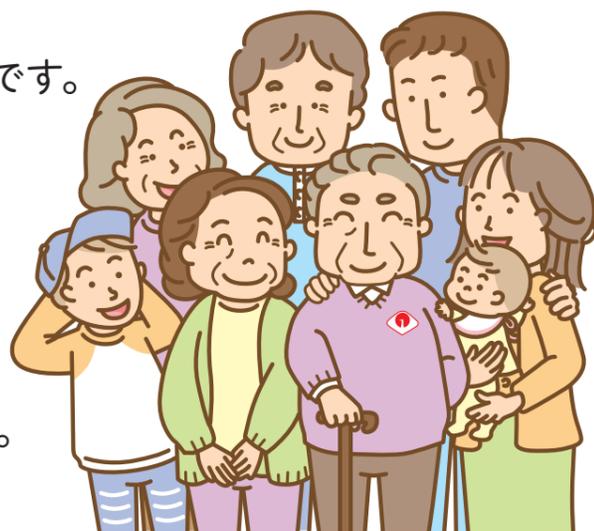


## 地域で支え合い、尊厳のある高齢社会を

認知症は誰にでも起こりうる状態です。  
私たちは、  
認知症を自分のこととして考え、  
地域で共に生活しながら、  
誰もが安心して暮らしていける  
尊厳のある高齢社会を目指します。



### 地域共生社会を目指して

誰もが住み慣れた地域で、生きがいを持って暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現に向けて、2024年（令和6年）、孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さず、相互に支え合う社会づくりを目指した「孤独、孤立対策推進法」と、認知症の正しい理解の普及や認知症の人の意見表明、社会参加の機会の確保など、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することを目的とした「認知症基本法」が施行されました。

©このリーフレットは、平成18年に「認知症」を理解するための学習教材として作成したものをリニューアルして作成しました。ホームページからダウンロードして広くご利用ください。

### 公益財団法人 全国老人クラブ連合会

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル TEL.03(3581)5658

©全国老人クラブ連合会 無断転載を禁じます。zenrou@zenrouren.com



# 共に生きる 認知症

みんなで学び、考え、支え合いましょう



監修：東京都健康長寿医療センター  
認知症疾患医療センター・認知症支援推進センター

 公益財団法人 全国老人クラブ連合会

# 認知症について 考えてみましょう

## 誰でもなる可能性がある状態です

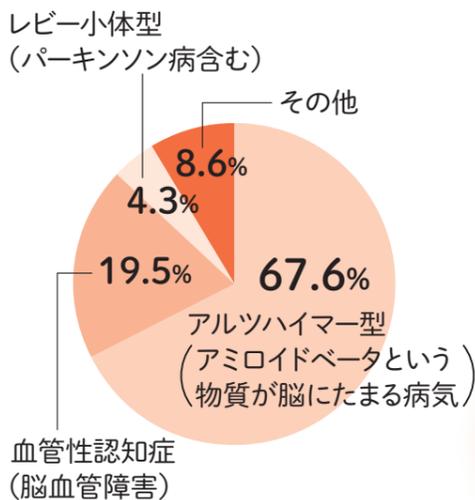
- 「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が障害されたり、働きにくくなることで、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。
- 一般的に高齢になるにつれて、認知症を引き起こす原因となる病気にかかることが増えてくることから、発症の可能性が高くなります。つまり、認知症は誰にでもおこる可能性があります。

## 認知症を発症する原因

認知症の原因となる病気はたくさんあります。最も多い「アルツハイマー型認知症」と、「血管性認知症」「レビー小体型認知症」をあわせて「3大認知症」と言います。

さらに、「身体的要因」「精神的要因」「環境的要因」といった間接的な要因が、認知症の症状に影響を与えることがあります。

### 直接的な原因

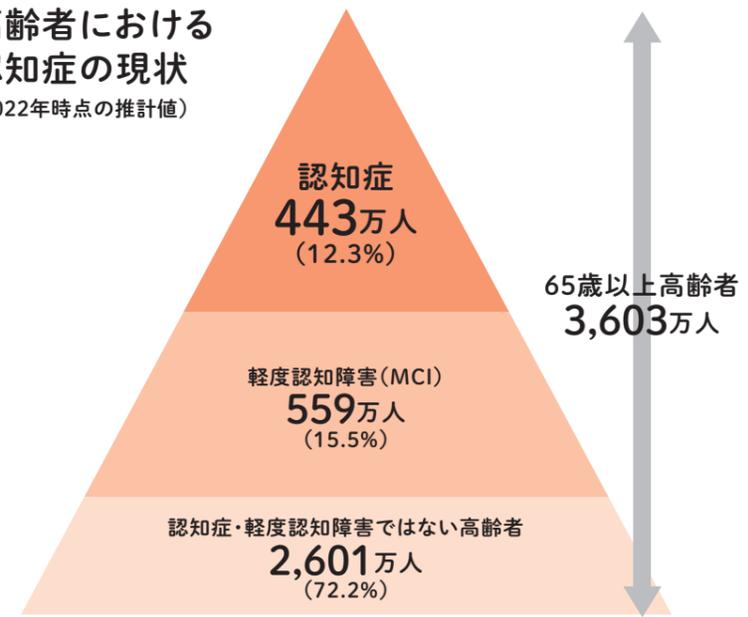


出典:厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度総合研究報告書 研究代表者 朝田隆)を加工して作成

### 間接的な要因 (症状に影響を与える要因)

- 精神的要因**  
はりあいや楽しみの減少、不安、孤独感など
- 身体的要因**  
病気やけが、視力や聴力の低下など
- 環境的要因**  
引っ越し、退職、家族との死別などの生活環境の変化など

## 高齢者における 認知症の現状 (2022年時点の推計値)



出典:厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」から作成

**軽度認知障害(MCI)**とは、認知症と年齢相応の変化の「中間の状態」です。MCIの方の5～15%が認知症に移行する一方で、16～41%の方が年齢相応のレベルに回復することが知られています。

もしもMCIと診断されたら、認知症のリスクを知り、生活習慣の見直しなどできることをしてみるきっかけにはいかがでしょうか。

## 社会で考える認知症の課題

### 一番不安なのは本人

認知症が進むにつれて、会話がかみ合わなくなったり、思いがけない言動が増え、周囲の人たちの不安と負担感が大きくなっていきます。でも、いちばん戸惑い、不安をいっているのは本人です。

認知症の経過のなかで抑うつ、怒りっぽさ、いわゆる徘徊、睡眠障害、幻覚妄想などの症状が現れることがあります。そういった行動の背景に、できていたことができなくなったり、わからなくなることが増えることで生じる不安や自己喪失感があることがわかってきました。

### 高齢者の行方不明が増加している

警察庁の調べでは、2023年(令和5年)の一年間に、19,039人の方が、認知症またはその疑いにより行方不明となっています。

### さまざまな社会的問題が増えている

- 金銭管理**
- 虐待の大きな要因** になっています
- 介護**
- 世話の放棄**
- 暴力**
- 侮辱**
- 認知症の人を狙った犯罪が起こっています

# 認知症について 正しく理解しましょう



## 特徴的な症状を知っておきましょう

認知症になると、さまざまな認知機能障害が起こり、徐々に生活するうえで支障がでてきます。また、「認知症」の進行にともない、コミュニケーションに工夫が必要になってきます。では、認知症の症状には、どのようなものがあるのでしょうか。

### 認知機能障害のために起きる症状（中核症状）

- 新しく物事を覚えることや、最近のことを思い出すことが苦手になる（記憶障害）。
- 考えるスピードがゆっくりになる。家電やATMなどの使い方がわからなくなる。（理解・判断力の障害）
- 計画や段取りをたてて行動することが苦手になる（実行機能障害）
- 日付や曜日がわからなくなる、知っている道に迷う、知っている人がわからなくなる（見当識障害）



### 不安や心身のストレスが高まると起きる症状（主な行動・心理症状）

- 妄想（物を盗まれたと思い込む） ● 抑うつ ● 幻覚
- 人格変化 ● 暴力行為 ● 風呂に入らない等



### 「加齢によるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」

「加齢によるもの忘れ」は、体験したことの一部を忘れてしまうことをいいます。例えば、朝ごはんを食べたことは覚えているが、メニューが思い出せないなどで、もの忘れの自覚があります。これに対して、「認知症のもの忘れ」は、朝ごはんを食べたこと自体を忘れていたり、体験したことの全体を忘れます。もの忘れの自覚がないと言われますが、とくに初期の段階では自覚していることが多いです。

## 早期診断、早期治療が大切

もの忘れが気になる場合は、「もの忘れ外来」を開設している医療機関、かかりつけ医などの医師に早めに相談してみましょう。認知症は、早く診断を受けて正しい治療を行うことが大切です。

## 認知症の人の心の中は不安でいっぱいです

認知症になったからといっても、何もわからなくなる、心がなくなるということはありません。認知症の人は、自分に起こるさまざまな変化に不安を抱えながらも、自分らしく尊厳をもって暮らしたいと願っています。

認知症の人とともに暮らしていくために、本人の気持ちを知り、不安やいらだちの原因を解消し、本人が安心して暮らせる環境を整えることが何よりも大切です。

### ① 不安と緊張

日付や曜日がわからなくなる、よく行く場所なのに道に迷うなど、時間や場所などの見当をつけることが難しくなり、不安や緊張の連続で途方に暮れてしまいます。

### ② 焦り、混乱、心身の動揺

これまでどおりのスピードや日常生活のリズムについていくことが難しくなり、もどかしさやイライラ、焦ったり、混乱したり、心が動揺して受援を拒否する言動などが見られることがあります。

### ③ 周囲の刺激による混乱

身のまわりの雑音、騒音、光、風などの刺激を不快に感じて、感情的に落ち着かなくなります。

### ④ 身体の不快による混乱

水分不足や便秘、かゆみなどの体調の不良などによる不快感にうまく対処できず、元気がなくなったり、イライラして突然怒り出すことがあります。

### ⑤ 自分が失われることへの不安・恐怖

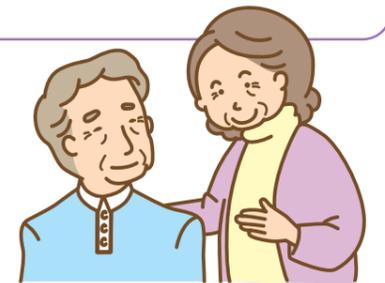
認知症の進行にともなって、さまざまな能力が失われ、自分が自分でなくなっていくような不安が高まり、困惑し、自尊感情が傷ついています。

### ⑥ 記憶の乱れ

認知症では、新しい記憶から失われていきます。古い記憶は残っているので、周囲から見ていると、現在と過去が混在した状態のように見えます。

### 認知症の人と接するときは…

- ① 放っておくのではなく見守る
- ② プライドを傷つけない
- ③ わかる言葉で簡潔に話す
- ④ スキンシップを頻繁に
- ⑤ 相手のペースを守る
- ⑥ 孤独にさせない
- ⑦ 急な環境の変化は避ける
- ⑧ 身だしなみを整える



出典：厚生労働省／「認知症ケア法-認知症の理解」(株)穴吹カレッジサービス

### 気軽な相談先

介護の悩みは自分一人で抱え込まず、相談相手などをつくるようにしましょう。

■あなたの町の地域包括支援センター（地域によっては名称が異なります）  
高齢者やその家族を支援するため、区市町が設置している総合窓口です。

■認知症の電話相談（認知症の人と家族の会 本部）

0120-294-456（平日 午前10時～午後3時）

携帯電話・スマートフォンからは、050-5358-6578（通話料有料）

\*LINE電話（無料）でも相談できます。



# 認知症になっても 安心して暮らせる町

認知症になっても、安らぎと喜びを感じられる人とのつながりが保たれ、認知症がある人の暮らしを支える取り組みがあれば、安心して暮らしていただけます。そのためには、認知症に対する正しい理解を地域全体に広めていくことが大切です。私たち老人クラブにできることを考え、積極的に参加し、行動しましょう。

認知症学習会・  
ネットワークへの参加



見守り・声かけ



公的サービスの  
活用



サロンや  
趣味活動への  
誘いかけ



家族への支援、協力

